

2024年7月号

【料理名】牛肉とセロリ、ミニトマトの酸辣炒め



【主材料】（2人分）

牛肉（切り落とし）……150g

セロリ……1本

ミニトマト……10個

しょうが…… $\frac{1}{2}$ かけ

味つきザーサイ……20g

A 酢……大さじ $1\frac{1}{2}$

A 豆板醤……小さじ $\frac{1}{3}$

A しょうゆ……小さじ1

A 塩、こしょう……各少々

【作り方】

1. 牛肉は塩とこしょう各少々をふり、かたくり粉小さじ $\frac{1}{2}$ をまぶす。
2. セロリは茎は筋を除いて斜め1cm幅に切り、葉はざく切りにする。ミニトマトはへたを除く。
3. しょうがはせん切りにし、ザーサイは細く切る。Aは混ぜ合わせる。
4. フライパンにごま油大さじ1を中火で熱し、牛肉を1分炒める。2を加えて1分炒め、酒大さじ2をふってさっと炒め合わせる。3を加えて1分30秒炒める。

●レシピの表記について

- \* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- \* 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- \* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。